

<<哈佛的十五堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛的十五堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787506495851

10位ISBN编号：7506495856

出版时间：2013-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：张笑恒

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<哈佛的十五堂幸福课>>

前言

<<哈佛的十五堂幸福课>>

内容概要

<<哈佛的十五堂幸福课>>

作者简介

张笑恒，畅销书作者，目前已经出版了《孟非的说话之道》《别太单纯也别太不单纯》《会说一口漂亮话》《北大人文课》等畅销书。

其丰富的个人阅历、缜密细腻的笔法和一针见血的笔触，总能给读者带来欲罢不能、直呼过瘾的阅读体验。

<<哈佛的十五堂幸福课>>

书籍目录

第一课幸福究竟在哪里 1.问问自己：我幸福吗 2.钱越多，幸福就会越多吗 3.别人的期望，是你想要的幸福吗 4.让人羡慕的表面风光，就意味着幸福吗 5.只有完美才会幸福吗 幸福小测试：你是一个知足的人吗 第二课超越完美，幸福的障碍是自己 1.关注自己，为自己骄傲 2.能接纳不完美的自己，这个世界就完美了 3.不必自责，犯点小错是可以理解的 4.你不必让所有人都满意 5.幸福就是遵从自己内心的热情 幸福小测试：你能接纳并保持自我吗 第三课幸福和金钱并非互相排斥 1.弄清楚真正带给你幸福的是什么 2.越幸福越成功，而非越成功越幸福 3.幸福的人不必刻意拼得名利 4.发挥长处，增强幸福感 5.重新定义“富有”的意义 幸福小测试：你对金钱的欲望有多大 第四课有点负面情绪是好的 1.幸福的含义，并非抗拒和排斥坏情绪 2.别被坏情绪所奴役 3.愤怒不可以消除，但可以控制 4.偶尔的孤独感，是为你学会和自己相处 5.行动可以战胜恐惧 幸福小测试：你是否能做到心平气和 第五课忙碌的生活是幸福的威胁 1.慢慢走，欣赏啊 2.休息是为了更好地赶路 3.慢些走，等等你的灵魂 4.越简单越幸福 5.欲壑难填，放弃是一种智慧 幸福小测试：你是穷忙一族吗 第六课改变对工作的偏见 1.把工作当成恩赐而不是苦差 2.把工作当成事业做 3.把工作视为一种乐趣，而不是一种义务 4.把工作当作你喜欢吃的巧克力 5.当工作遭遇审美疲劳 幸福小测试：你对目前的工作满意吗 第七课设定可以带来快乐和意义的目标 1.当赚钱成为人生的目标 2.幸福感是人生的终极目标 3.设定一个让你每天都会跳着起床的目标 4.试图同时走两根钢丝，永远也找不到平衡 5.一次只迈一步，奇迹就会发生 幸福小测试：你的兴趣和优势在哪里 第八课相信自己，才会拥有幸福 1.如果你不相信自己，谁会相信你呢 2.每个人都有幸福的权力 3.停止“我会失败”的焦虑 4.自卑情结是幸福最大的敌人 5.找到让你自卑的原因 幸福小测试：你对自己有信心吗 第九课你的想法决定你的悲喜 1.如果你觉得自己不幸，那你就真的不幸 2.提醒自己：我很快乐 3.通过想象，创建美好的现实 4.别让你的快乐贬值 5.不能改变环境，但可以选择心情 幸福小测试：你是乐观的人吗 第十课幸福源自正确地比较 1.为什么我们总觉得幸福都在别人那里 2.向上比，向下比 3.一味攀比，越比越累 4.不妨和自己的过去比 5.被虚荣心葬送的幸福 幸福小测试：你虚荣吗 第十一课幸福就是拥有一颗感恩的心 1.不懂感恩是最大的不幸 2.留意身边的幸福 3.时常表达你的感激之情 4.平平安安地度过一天，就值得开心 5.点滴小幸福凝聚大幸福 幸福小测试：你是懂得感恩的人吗 第十二课有朋友分享的快乐才叫幸福 1.没有分享的人生是一种惩罚 2.狭隘让人步入生命的低谷 3.好朋友越多幸福感就越强 4.把爱分出去，快乐就会越来越多 5.自私与吝啬会带走你的朋友 幸福小测试：你知道自己在与人交往中的亲和力如何吗 第十三课慈善是幸福的根 1.布施，获得幸福的秘诀 2.腾出一只手给别人 3.适时表达你的同情 4.幸运源于爱心的馈赠 5.不想回报地付出，收获更多 幸福小测试：你是一个爱计较的人吗 第十四课面对而不是逃避压力 1.别让压力夺走幸福 2.不要强迫自己做到最好 3.雪松的智慧——有弹性的人生更精彩 4.在感到疲劳之前休息 5.与压力温和相处的智慧 幸福小测试：你是高压一族吗 第十五课寻找逆境中的幸福 1.不想在痛苦中度过一生，就不要怨天尤人 2.从坏事中找出好事，而不是把坏事看成好事 3.事情会好转的，只是需要一点时间 4.在其他三根弦上把曲子演奏完 幸福小测试：你是自暴自弃的人吗

<<哈佛的十五堂幸福课>>

章节摘录

版权页： 村长知错能改，村民们才会给予肯定与赞赏，而村长本人才能收获到最真实的快乐。就像家喻户晓的华盛顿砍樱桃树的事例，父亲对于他的认错态度非常满意，说：“我宁愿失去一打樱桃树，也不愿意你说一句谎话。

”这两者的道理是一样的。

忙碌紧张的生活中，难免会出错，犯了错误，自责是对的，但我们不能苛求自己的一切都完美，要容许自己一次的犯错，智者千虑，还有一失呢！

不要总是为自己无可挽回的过去忏悔，学会原谅自己，别让自己背负太重的负荷，别让不应该的劳累无端抢走本该属于你的欢乐。

享誉世界的股神——沃伦·巴菲特麾下的伯克希尔哈撒韦公司召开年度股东大会的时候，巴菲特与股东进行了长达6小时的问答。

这时一名在加利福尼亚州有自己的软件公司的股东很直接地发问道：“请巴菲特先生您介绍一下自己是如何看待错误的哲学的。

”巴菲特很快回应说：“很简单，我不会去一直纠结着想这些错误，这其实也没有什么帮助。

我想的是从这些错误中学到了什么更多的投资哲学，而这些收获中很大一部分都是关于对人的了解的，我想我可以辨认出那些出类拔萃的人。

”古罗马伟大的哲学家西塞罗说过：“每个人都会犯错，但是，只有愚人才会执过不改。

”达尔文也说“任何改正，都是进步”。

巴菲特是一智者，他不会对错误耿耿于怀，而是会从这些错误中学到精华，这不也正是我们需要学习的吗？

也许我们还在为儿时失手砸坏邻家花盆却没敢主动承认错误而内疚，还在为错过的一次良缘而叹息，还在为失去的一次机会而懊悔……但完美的生活只会让生命失去意义，失去真实，失去意气风发的自我。

<<哈佛的十五堂幸福课>>

编辑推荐

<<哈佛的十五堂幸福课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>